

Gefüllte Auberginen mit Schweinefleisch und Basmatireis

Ich habe bei diesem Rezept wieder einmal improvisiert. Und auch variiert.

Denn einige Zubereitungshinweise in diesem Rezept sind wirklich gut und ein gelungener Trick, den man auch z.B. für die Zubereitung von Auberginen in der Pfanne oder in der Auflaufform im Ofen gut anwenden kann.

So sollte man die Auberginen zwar längs halbieren, jedoch nicht (!) den Strunk abschneiden, sondern diesen bei der weiteren Zubereitung beibehalten. Denn ansonsten hat man an einem Ende der Auberginen ein Loch, aus dem die Füllung eventuell herausfällt. Ich habe dies leider im Rezept zu spät gesehen und nicht befolgt.

Nach dem Halbieren der Auberginen das Fruchtfleisch sofort mit Zitronensaft einzureiben ist ein guter Trick, damit verhindert wird, dass das Fruchtfleisch oxidiert und sehr schnell braun wird.

Und auch das Einschneiden des Fruchtfleischs der halbierten Auberginen in einem rautenförmigen Muster, möglichst ohne dabei mit dem spitzen Messer die Außenhaut der Auberginenhälften zu verletzen, ist ein guter Trick. Das kann man auch beherzigen, wenn man Auberginen in der Pfanne oder im Backofen gart. Auf diese Weise lässt sich das Fruchtfleisch dann nach dem Vorgaren der Auberginenhälften mithilfe eines großen Esslöffels ganz leicht herauskratzen.

Andere Zubereitungshinweise habe ich nicht befolgt. So, dass das Hackfleisch zweimal vorgegart und dann nochmals mit Gemüse ebenfalls vorgegart wird, bevor die eigentliche Füllung mit

den Auberginen nochmals lange in der Mikrowelle gegart wird. Denn schon nach dem ersten Vorgaren des Hackfleischs ist dieses fast vollständig gegart, würde man es noch zwei Male vorgaren, wäre es trocken gegart, furztrocken und nach dem eigentlichen Garen in der Füllung in den Auberginen nicht mehr genießbar.

Die gefüllten Auberginen schmecken sehr gut. Es sind die besten gefüllten Auberginen, die ich bisher zubereitet habe. Sie schmecken sogar besser als Auberginen, wie ich sie bisher in einer Auflaufform im Backofen gegart habe.

Als Beilage habe ich einfach eine Portion Vollkorn-Basmatireis, gemischt mit etwas Quinoa und Gemüse, zubereitet. Der Reis ist schon vorgedämpft. Ich hatte eine Packung mit 250 g Inhalt davon noch vorrätig. Und er lässt sich einfach in wenigen Minuten in der Mikrowelle gänzlich garen und somit zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:1155]